

CROS ESCOLAR



DISSABTE 28 DE NOVEMBRE DE 2015

ZONA RIUET-CLUB NÀUTIC DE PLATJA D'ARO

RECOLLIDA DORSALS: 9:30H

**PREU INSCRIPCIÓ EL MATEIX
DIA DE LA PROVA:**

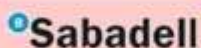
INICI CURSES: 10:30H

4,00.-€ (2€ INSCRIPCIÓ + 2€ ASSEGURANÇA)

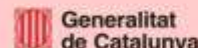
Organitzen:



Col·laboren:



Amb el suport de



Inscripcions i més informació:

Consell Esportiu del Baix Empordà — www.baixemporda.cat/esports — esports@baixemporda.cat
Plaça Joan Carreras i Dagas, 4 baixos 17100- La Bisbal d'Empordà tel. 972 64 32 07

CAMPIONAT COMARCAL DE CROS ESCOLAR JEEC CURS 2015-2016

ORGANITZACIÓ

El Consell Esportiu del Baix Empordà juntament amb l'Àrea d'esports de l'ajuntament de Platja d'Aro organitza la 2a jornada de Cros de les 4 del circuit comarcal de Cros Escolar **2015-2016**.

LLOC

Zona el Riuet – al Costat del Club Nàutic – Platja d'Aro

PARTICIPACIÓ

La participació és lliure. Tots els participants hauran d'estar en possessió de la corresponent llicència esportiva dels JEEC tramitada a través del seu Consell Esportiu d'origen. Les llicències s'hauran de lliurar a l'organització abans de cada competició.

En cas de no tenir-ne, es farà obligatòriament en el moment de fer la inscripció el mateix dia de la prova.

INSCRIPCIONS

Cal fer arribar el document adjunt abans del dimecres 25 de novembre a l'adreça de correu: esports@baixemporda.cat

Els esportistes inscrits directament sense passar pels seus centres, podran inscriure's el mateix dia de la prova, dirigint-se a la taula d'organització de les 9:30 a 10:00h.

QUOTA

Inscripció: **INCLOU PARTICIPACIÓ A LES QUATRE JORNADES DE CROS**

Quota d'inscripció a les 4 jornades = 13€ (Inscripció= 6€ + assegurança obligatòria anual= 7€)

Les inscripcions el mateix dia de la prova:

Quota d'inscripció= 4€ (Inscripció= 2€ + assegurança de dia= 2€)

DISTÀNCIES I HORARI DE LES CURSES

HORARI	CATEGORIES	DISTÀNCIES	NÚM VOLTES
9:30 H A 10:00 H	RECOLLIDA DE DORSALS		
	(PER PART DELS ENTRENADORS/RESPONSABLES DE CADA ENTITAT)		
10:30 H	JUVENIL / CADET MASCULÍ (1998-2001)	3.000 M.	3 GRANS
10:50 H	JUVENIL (98-99)/ CADET (00-01) / INFANTIL FEMENÍ (02-03)	1.500 M.	1 GRAN + 1 MITJANA
11:00 H	INFANTIL MASCULÍ (2002-2003)	2.000 M.	2 GRANS
11:15 H	ALEVÍ FEMENÍ (2004-2005)	1.250 M.	2 MITJANES
11:25 H	ALEVÍ MASCULÍ (2004-2005)	1.500 M.	1 GRAN + 1 MITJANA
11:35 H	BENJAMÍ FEMENÍ (2006-2007)	1000 M.	1 GRAN
11:45 H	BENJAMÍ MASCULÍ (2006-2007)	1000 M.	1 GRAN
11:55 H	ESCOLETA (2010-2011) PREBENJAMÍ MASC-FEM. (2008-2009)	500 M	1 MITJANA
12:10 H	Entrega de premis als primers classificats		

ENTREGA DE PREMIS

A cada jornada de cros els esportistes rebran medalla els tres primers classificats de cada categoria i sexe. Es donarà un obsequi (beguda, poma...) a tots els participants.

TRANSPORT:

El 50% del cost del transport de les jornades que es realitzin serà assumit pel CEBE i el 50% restant serà assumit per les entitats participants durant la temporada 2015-2016.

RECOMANACIONS

- Cal presentar-se a la zona de cros 30 minuts abans de l'inici de la pròpia prova, per així tenir temps a recollir el dorsal i escalfar.
- És important fer un escalfament abans d'iniciar la prova, que consistirà en córrer a poc a poc de 3 a 10 minuts (segons l'edat i el costum) i fer exercicis d'estiraments.
- Cal portar roba còmode per córrer i calçat adequat.
- Recomanem fer un esmorzar a casa, 2 hores abans d'iniciar la cursa, basat en cereals, fruita i/o fruits secs. També aconsellem portar un segon esmorzar per a mig matí, un cop acabada la cursa.
- Cal anar bevent aigua amb moderació durant tot el matí.
- Per a un bon funcionament de les matinals cal seguir les orientacions sol·licitades des de megafonia.

MAPA DEL CIRCUIT:

VOLTA MITJANA 500 metres aprox.



VOLTA GRAN 1.000 metres aprox.

